

Literacia na saúde: um desafio abraçado Pelo Rim

Rosa Margarete Pereira de Figueiredo Cardoso
Cofundadora e Editora do *Pelo Rim*
margarete@pelorim.pt

Resumo

Segundo o estudo realizado no âmbito do projeto “Saúde que Conta”, da Escola Nacional de Saúde Pública, que teve como base o Questionário Europeu de Literacia em Saúde, os portugueses têm um *nível de literacia em saúde problemático ou inadequado*.

Neste sentido, torna-se urgente aumentar a literacia em saúde. Esta permite que o doente adquira um conjunto de competências para tomar decisões em saúde informadas no decurso da vida diária e permite o aumento da perceção de controlo dos indivíduos sobre a sua saúde, a sua capacidade para procurar informação e para assumir responsabilidades.

O pelorim.pt é um exemplo de promoção da literacia em saúde.

Apresentação

Pelo Rim é um site de publicações orientadas para a área renal e cujo público-alvo são os doentes renais e as suas famílias.

Os artigos são, na sua maioria, escritos por profissionais da saúde.

O site foi lançado a 11 de outubro de 2014, data em que se comemorou o 16º Dia Europeu da Doação de Órgãos e Transplantes.



8 Áreas

O *Pelo Rim* abrange todas as áreas da doença renal, nomeadamente:

- 3 Nefrologia
- 4 Nutrição
- 5 Atividade Física
- 6 Notícias
- 7 Histórias, que inclui Testemunhos e Entrevistas
- 8 Sociedade
- 9 Informação, que inclui o Glossário, Legislação e Links Úteis
- 10 Sugestões, que inclui Livros e Passatempos

Sobre a Doença Renal Crónica

- É silenciosa: pode perder-se 90% da função renal antes de surgir algum sinal.
- Afeta 10% da população.
- Principais causas: a diabetes e a hipertensão.
- Detecção: com análises que avaliam o nível de proteínas na urina e de creatinina no sangue.
- Avanço da doença traz: inchaço nos tornozelos, fadiga, dificuldade de concentração, menos apetite e urina espumosa.

8 Regras para Reduzir o Risco:

1. Praticar exercício físico regular
2. Controlar os níveis de glicose no sangue
3. Vigiar a tensão arterial
4. Fazer alimentação saudável e controlar o peso
5. Beber líquidos
6. Não fumar
7. Não tomar medicamentos sem conselho médico
8. Avaliar a função renal se tem fatores de risco

PARTICIPE !

Gostaria de colaborar nesta iniciativa?

De escrever artigos neste site?

Quer ser nosso parceiro?

Fale connosco

contacto@pelorim.pt

Sobre os Rins

São dois órgãos em forma de feijão, cada um com cerca de 10 cm a 12 cm de comprimento, e que se situam na região posterior do abdómen, localizando-se um de cada lado da coluna lombar.

Devido às funções que desempenham, são considerados órgãos por excelência na manutenção da saúde, na limpeza e desintoxicação do organismo:

- Removem as toxinas presentes no sangue.
- Removem o excesso de água.
- Controlam o equilíbrio de alguns sais minerais (sódio, potássio, cálcio, fósforo).
- Libertam as hormonas no sangue que regulam a pressão sanguínea (renina).
- Participam na formação do sangue (eritropoietina).
- Fortalecem os ossos (vitamina D).

Equipa

A equipa do site é constituída pelos seguintes elementos:

- Fundadores – um transplantado renal que é formado em gestão e informática, uma dadora de rim que é formada na área da saúde e uma jornalista que se identifica com a causa renal.
- Profissionais da saúde de diferentes áreas que, de forma voluntária, colocam o seu conhecimento científico à disposição dos doentes renais.
- Doentes e cuidadores que partilham connosco a sua história.
- Organizações que se identificam com o projeto e que se constituem como nossos parceiros.

7 Objetivos

O site nasceu da vontade de informar sobre a doença renal no seu todo.

Nesse sentido, pretende-se:

1. Suprir a falta de informação.
2. Fornecer informação de qualidade e de fácil compreensão sobre os rins e a doença renal.
3. Criar uma plataforma onde os doentes renais e as suas famílias possam encontrar a informação que necessitam para melhor entenderem e conviverem com a sua doença.
4. Constituir um espaço de partilha para os doentes e suas famílias por forma a combater a solidão e o isolamento, que são típicos da doença renal crónica.
5. Ligar profissionais da saúde de diferentes áreas e aproximá-los dos doentes.
6. Informar e sensibilizar a sociedade civil para a doença renal crónica.
7. Criar uma comunidade que ligue os doentes, as suas famílias, os profissionais da saúde e a sociedade civil em torno da causa renal.

Redes Sociais

O *Pelo Rim* está presente nas redes sociais e usa estas ferramentas para promover os seus artigos, divulgar a causa renal, prevenir e informar, descobrir e partilhar novos conteúdos e chegar a cada vez mais pessoas.

Facebook – facebook.com/pelorim

Twitter – twitter.com/pelorimpt

Pinterest – pinterest.com/pelorim/

LinkedIn – linkedin.com/company/pelo-rim

Siga o *Pelo Rim* nas redes sociais!

